



## Emotional balance and its relationship to positive thinking among female graduate students in the College of Physical Education and Sports Sciences

Hiam Saadoun Abboud<sup>1</sup>

University of Diyala - Childhood and Motherhood Research Center, Diyala, Iraq.

### Abstract

The research aimed to identify emotional balance among female graduate students in the College of Physical Education and Sports Sciences, as well as to identify positive thinking among female graduate students in the College of Physical Education and Sports Sciences, and to identify emotional balance and its relationship to positive thinking among female graduate students in the College of Physical Education and Sports Sciences. The researcher used the descriptive approach using the correlational method. The research sample was selected from male and female postgraduate students in the Department of Physical Education and Sports Sciences at the University of Baghdad and the University of Diyala, who numbered (60) male and female students, At the conclusion of the study, the most important conclusions were reached, which is the existence of a statistically significant relationship at a significance level (0.05) between emotional balance and its relationship to positive thinking among female graduate students in the College of Physical Education and Sports Sciences. The study came out with a number of recommendations.

### Article info.

#### Article history:

-Received: 15/11/2023

-Accepted: 10/12/2023

-Available online: 31/12/2023

#### Keywords:

- Emotional balance
- positive thinking
- female students

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



<sup>1</sup>Corresponding author: [drhiyam962@gmail.com](mailto:drhiyam962@gmail.com) University of Diyala - Childhood and Motherhood Research Center, Diyala, Iraq.

## الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية

### البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2023/12/31

الكلمات المفتاحية

الاتزان الانفعالي

التفكير الايجابي

الطالبات

ا. م. د. هيام سعدون عبود

جامعة ديالى - مركز ابحاث الطفولة والأمومة - ديالى - العراق

### الخلاصة:

هدف البحث الى التعرف على الاتزان الانفعالي لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكذلك التعرف على التفكير الايجابي لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والتعرف على الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتفكير الايجابي لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية ، اما عينة البحث فقد تم اختيارها من طلاب وطالبات الدراسات العليا قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد وجامعة ديالى والبالغ عددهم (60) طالب وطالبة، وفي ختام الدراسة تم التوصل الى اهم الاستنتاجات وهي وجود علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد خرجت الدراسة بعدد من التوصيات.

### 1 - التعريف بالبحث:

#### 1-1 المقدمة واهمية البحث:

تعد الطبيعة الانسانية بأنها متميزة بالمرونة والتغير وهذا يعني ان الفرد يستطيع ان يحقق الاتزان النفسي فيعتمد على التنشئة الاسرية التي تتميز بالحب والاحترام مما ينعكس ذلك بشكل واضح على شخصية الفرد نتيجة الامن النفسي الذي يؤدي الى حاجاته كل هذا يوضح لنا ان الفرد لا يولد قلق الا اذا تعرض الى ظروف اجتماعية واقتصادية وغيرها مما تولد القلق والخوف الناتج من هذه الظروف او هذه الضغوط النفسية الاجتماعية والاقتصادية وغيرها مما تولد لدى الفرد كثير من المخاوف والقلق اي تخلق سلوك غير متزن وخصوصا لدى الشباب في مرحلة الدراسات العليا نتيجة التكثيف في الواجبات بحيث يشعر الفرد بالإجهاد الشديد فضلا عن شعوره بالخوف والتوتر والقلق والاحباط والخوف من الفشل تنعكس عن ذلك سلوكيات فقدان الفرد الاتزان الانفعالي وقد يسبب ذلك القلق انعكاس سلبي على الصحة العامة للجسم مسببا بعض الامراض البدنية مثل مرض السكر وارتفاع ضغط الدم وغيرها من الامراض الناتجة من هذه المخاوف فيحتاج الفرد الى طلب المشورة والتفاعل مع الزملاء من اجل تجاوز هذا الصراع للسيطرة على هذه الاضطرابات الناتجة من المخاوف عن طريق الاحاسيس الذاتية التي تحتاج الى ضبط من قبل الفرد وتكون له القوة الارادة للسيطرة عليها من خلال تنظيم الافكار والاستفادة من خبرات الاخرين ولتجاوز الضغوط النفسية وتجاوزها من خلال اشباع حاجاته والاتصال والتفاعل مع الزملاء اذ للعلاقات الاجتماعية اهمية كبيرة للوصول الى الشخصية المتزنة وتعد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة اكثر حرص واهتمام بالاتزان الانفعالي وتعدده من اهم السلوكيات لأنها سلاح الاكثر تأثير على شخصية الفرد بشكل سليم وبالتالي يؤثر على الطالب من استنزاف طاقته بالخوف والقلق والانفعال مما تؤثر على بناء شخصيته بشكل سلبي بعيدا عن تحقيق مستوى طموحاته وتطلعاته لتجاوز كل الفروق وضغوط الدراسة .

#### 1-2 مشكلة البحث

ان الحياة مليئة بكثير من التغيرات والضغوط والتحديات التي يمر بها الانسان وان الاتزان احد الجوانب المهمة في الحياة ومن متغيرات علم النفس التي ترتبط بقدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية ومختلف مشكلات الحياة بالاستقرار النفسي والعاطفي والنضج الانفعالي وقوة الإرادة ويرتبط الاتزان الانفعالي بالعوامل الشخصية للفرد وعوامل البيئة المحيطة وما يتعرض له من مواقف خلال الحياة اليومية وان اي خلل ينتج عنه اضطرابات العمليات المعرفية كإحباط وقلق المستقبل وزيادة الانفعالات وحقق الدافع لدى الفرد وهنا تكمن مشكلة البحث ان كل هذه الضغوط الدراسية وضغوط الحياة باعتبارها مثيرات انفعالية يفقد الفرد اتزانه ويشعر بالإحباط والقلق وعلاقته بالأخرين وهذا يتوقف على خبرة الفرد واستجاباته للضغوط قد تكون غير متوقعة مثل فقدان السيطرة على سلوكه وعدم القدرة على تحمل المسؤولية وعدم القدرة على ضبط الذات وبهذه الحالة يحتاج الفرد التفكير الايجابي الذي يجعل الطالبات تحتاج الى التفكير من اجل السيطرة على مشاعره وانفعالاته ومن اجل الوصول الى الاتزان الانفعالي الذي يواجهه المواقف بشكل ايجابي .

### 1-3 اهداف البحث

- 1- التعرف على الاتزان الانفعالي لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- التعرف على التفكير الايجابي لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 3- التعرف على الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتفكير الايجابي لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

### 1-4 مجالات البحث

- 1-4-1 المجال البشري : طالبات الدراسات العليا لكلية التربية الاساسية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد - جامعة ديالى .
- 1-4-2 المجال الزمني : الفترة من 2023/1/5 - 2023/6/28
- 1-4-3 المجال المكاني : على قاعات الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد - جامعة ديالى .

### 1-5 تحديد المصطلحات

- 1-5-1 الاتزان الانفعالي: هو القدرة على مواجهة الازمات والوصول الى الحلول المناسبة لمختلف المشكلات التي يتعرض لها الفرد في مختلف مراحل العمرية وهو الذي يوفق بين مطالبه واحتياجاته وهو احد مظاهر الصحة النفسية (عمارة وبوعيشة ، 2013 ، 12)
- وتعرف الباحثة وهو قدرة الفرد على مواجهة ضغوط الحياة المختلفة والتحكم في ذاته وسيطرة على انفعالاته وتمكن من قوة السيطرة والضببط في المواقف والاحداث الضاغطة وقادر على تحمل المسؤولية والسيطرة على ذاته ودوافع الانفعالات في ايجابية وعقل .

1-5-2 التفكير الايجابي: هو قدرة الفرد على دراسة جميع المواقف والصعوبات بدقة من جمع وجوها واحتمالاتها ومواجهتها وتصدي لها بدل من الاستسلام دون افراط في التفاؤل الذي يؤدي الى تجاهل الواقع . (ندى ، 2013 ، 2)

وترى الباحثة انه التفكير المنطقي الذي يتجاوز به الفرد السلبية وتنظيم الافكار والمشاعر والاستفادة من التجارب السابقة وتجارب الاخرين والعزيمة والاصرار على اتخاذ القرارات المناسبة .

## 2-الدراسات النظرية والدراسات السابقة

### 2-1 الدراسات السابقة

1-دراسة شيخة بنت ناصر بن راشد اليعيشية (2021) ، الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة كلية التربية جامعة السلطان قابوس .

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى التوافق الدراسي ومعرفة مدى العلاقة بينهما لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة السلطان قابوس والتحقيق الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي واستخدمت مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس التوافق الدراسي وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين الاتزان الانفعالي والتوافق الدراسي واستنتجت الباحثة بوجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي ودرجة التوافق الدراسي حسب متغير النوع الاجتماعي لصالح عينة الطلبة الذكور ووجود فروق في مستوى التوافق الدراسي لصالح عينة الذكور وتوصلت الدراسة الى وجود تأثير دال احصائيا لمتغير الاتزان الانفعالي في التنبؤ بالتوافق الدراسي لدى طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان.

2-دراسة تحية محمد بشير الشيباني (2023) ، الاتزان الانفعالي وعلاقته باتخاذ القرار لدى بعض طلاب جامعة بني وليد في ضوء بعض المتغيرات .

هدفت الدراسة لكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار لدى بعض طلاب جامعة بني وليد وتكونت الدراسة من (120) طالبا وطالبة واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي وقد توصلت الدراسة بتمتع افراد عينة الدراسة بالاتزان الانفعالي واتخاذ القرار وبين عدم وجود فروق بين الجنسين في الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار واوصت الدراسة اجراء دراسة اخرى للاتزان الانفعالي وربطها بمتغيرات اخرى .

3-دراسة رشا مصطفى حنفي (2021) التفكير الايجابي وعلاقته بأسلوب حل المشكلات الحياتية لدى طلاب الجامعة.

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين التفكير الايجابي واسلوب حل المشكلات الحياتية لدى طلاب الجامعة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وكان عدد عينة الدراسة (65) طالب وطالبة من جامعة عين شمس وتم تطبيق مقياس التفكير الايجابي على العينة وتوصلت نتائج البحث الى وجود ارتباط موجب بين التفكير الايجابي واسلوب حل المشكلات الحياتية لدى طلاب الجامعة توجد فروق ذات

دلالة احصائية بين متوسطات درجات الذكور ومتوسط درجات طالبات الفرق الاولى ومتوسطات درجات طالبات الفرقة الرابعة في ابعاد اسلوب حل المشكلات الحياتية.

4-دراسة (petevson , c ,Ruch , 2007) , N.& Seligman,M.strengths of character , park ,ovientation to happiness and lif satisfaction,

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين التفكير الايجابي والسلبي والسعادة ورضا عن الحياة وكانت عينة الدراسة هم الطلبة بعمر المراهقة من الامريكيين واخرى من الطلبة السوسريين واستخدم المنهج الوصفي لملائمة المشكلة الدراسة وقد توصلت الدراسة الى وجود ارتباط دال موجب بين التفكير الايجابي مثل القدرة على حب والامل وشعور بالسعادة وجودة الحياة وقد توصلت الدراسة ان الامتتان احد جوانب التفكير الايجابي ويرتبط بجودة الحياة لدى افراد العينة الامريكية وارتبطت جودة الحياة لدى العينة السويسرية بالمتابعة .

5- (Barkartry ، 1990)

Strengths of charater,orientation to happiness .and Lif satifaction

هدفت الدراسة التعرف الى الفروق في الاستجابة الانفعالية والاتزان الانفعالي لثلاثي مجتمعات دينية في الهند والمسيحيون والمسلمون وتتألف عينة البحث من (300) طالبا وطالبة من المرحلة الجامعية واستخدم المنهج الوصفي ومن اهم النتائج التي توصلت لها الدراسة هو ان المسلمين اكثر اتزان من الهندوس والمسيحيين.

3-منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته مشكلة الدراسة وهذا المنهج يصف المتغيرات وصفاً دقيقاً كما هو في الحقيقة وهو دراسة الحالة او الظاهرة كما هي في الواقع ويعبر عنها كميياً وكمياً فالتغيير الكيفي يصف لنا الظواهر ويوضح خصائصها اما التغيير الكمي فيعطي وصفاً رقمياً يوضح هذه الظاهرة وحجمها او درجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى. (الدليمي، صالح ، 2014: 146)

3-2 عينة البحث

هي جزء من المجتمع الأصلي تمثيلاً دقيقاً ولها علاقة بالمشكلة المدروسة (أبو ظاهر، 2017: بلا) وتكونت عينة البحث من (60) طالبة من طالبات الدراسات العليا لكل من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى (14) دكتوراه و(16) ماجستير وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد والبالغ عددهم (15) طالبة ماجستير و(15) طالبة دكتوراه .

3-3 المقاييس المستخدمة في البحث

3-3-1 مقياس الاتزان الانفعالي

في اطار الادب التربوي الحديث والمقاييس وبعد الاطلاع على المصادر والمراجع والدراسات والبحوث قامت الباحثة بتبني مقياس (مشعان 2021) والذي يتكون من (25) فقرة كما في ملحق (1) وان الإجابة على المقياس كانت من (5) بدائل وفق سلم متدرج وهو (مرتفعة جداً ، مرتفعة ، متوسطة ، منخفضة ، منخفضة جداً ) وان الإجابة على بدائل المقياس هي (1-2-3-4-5) وحسب مقياس ليكرت الخماسي .

### 3-3-2 مقياس التفكير الإيجابي

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ومراجعة الادبيات النفسية التي تناولت التفكير الإيجابي فقد تبنت الباحثة مقياس (الهالي، 2013) حيث تكون المقياس من (53) فقرة كما في ملحق (2) وبواقع (5) بدائل وهي (تتطبق علي دائماً، لا تتطبق علي غالباً ، تتطبق علي الى حد ما ، لا تتطبق علي ، لا تتطبق علي ابداً) وقد كانت الإجابة على هذه البدائل هي (1-2-3-4-5) على التوالي وبهذه الطريقة يتم حساب الدرجة الكلية لكل مفحوص بالجمع لدرجات الإجابات على جميع الفقرات وان اعلى درجة له مت بين (1-5) درجة للفقرة الواحدة .

### 3-4-4 الأسس العلمية للمقاييس

#### 3-4-1 صدق المقاييس

يعرف الصدق الاختبار بأنه " المدى الذي يقيس به الاختبار لما وضع من اجل قياسه ويكون بالتالي صدق البند هو ان يقيس الهدف المرغوب والذي وضع من اجل قياسه ". (الرحمن ، 2011 : 91) وقد قامت الباحثة بإيجاد الصدق للظاهري للمقاييس المستعملة في البحث ، لذا فان الصدق الظاهري عن طريقه يمكن حساب صدق الاختبار بعرضه على عدد من المختصين والخبراء في مجال يقيسه الاختبار على حكم الخبراء فاذا قال الخبراء ان هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه فان الباحث يستطيع الاعتماد على حكم الخبراء وان اختباره صادق ". (الرؤوف وعيسى ، 2017 : 71) لذا قامت الباحثة ايجاد الصدق الظاهري لكل من مقياس الاتزان الانفعالي وايضا مقياس التفكير الايجابي من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (5) خبراء وكما في ملحق (3) ، حيث تمت موافقة الخبراء على المقاييس المستعملة في البحث وبنسبة مئوية بلغت (100%) .

#### 3-4-2 ثبات المقاييس

يعرف الثبات بأنه " دقة الاختبار في القياس او الملاحظة وعدم تناقضه مع نفسه واتساقه واطراده فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك المفحوص ". (ابو حطب واخرون ، 2008 : 135) ويكون الاختبار ثابت اذا حصلنا منه على النتائج نفسها لدى اعادة تطبيقه على الافراد انفسهم وفي الظروف نفسها ويستخرج الثبات بإيجاد علاقة الارتباط بين الدرجات (العلامات) التي حصل عليها الافراد في المرة الاولى والدرجات التي حصلوا عليها في المرة الثانية ويطلق على النتيجة مصطلح (معامل الثبات) وهو يتراوح بين الصفر وواحد حيث يعتبر الصفر ادنى معامل ثبات اما درجة (1) فتمثل اعلى معامل للثبات " (الخطيب والخطيب ، 2010 : 29) حيث بلغ معامل ثبات مقياس الاتزان الانفعالي (0.88) وهو

معامل ثبات عالي ومقبول في بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضية ، واما معامل ثبات مقياس التفكير الايجابي فقد بلغ (0.83) وايضا هو معامل ثبات عالي ومقبول في بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة.

### 3-5 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من الطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى على (4) طالبات لتعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة في التجربة الرئيسية وتجاوزها وتأكد على مدى فهم الطالبات لفقرات المقياسين.

### 3-6 الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة البرنامج الاحصائي (SPSS) في إيجاد الوسائل الإحصائية الخاصة بالدراسة.

### 4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاتزان الانفعالي لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

#### جدول (1)

يبين نتائج التعرف على الاتزان الانفعالي لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المتغيرات المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	درجة الحرية	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	مستوى الدلالة
الاتزان الانفعالي	1.44	.681	1,83	59	17,115	1.98	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (1-59) وبمستوى دلالة (0.05) = 1.98

يبين الجدول (1) نتائج التعرف على نتائج التعرف على الاتزان الانفعالي لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث بلغ الوسط الحسابي (1.44) وانحراف معياري بلغ (0.681) ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (1.83) ، واما قيمة (t) المحسوبة بلغت (17.0115) ، وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.98) مما يدل على وجود اتزان انفعالي لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التفكير الايجابي لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جدول (2) يبين نتائج التعرف على نتائج التفكير الايجابي لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المتغيرات المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	درجة الحرية	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	مستوى الدلالة
التفكير الايجابي	3.011	1,331	1,085	59	27,09	1.98	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (1-59) وبمستوى دلالة (0.05) = 1.98

يبين الجدول (2) نتائج التعرف على نتائج التفكير الايجابي لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، حيث بلغ الوسط الحسابي (3,011) وبانحراف معياري بلغ (1,331)، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (1.085) ، واما قيمة (t) المحسوبة بلغت (27,09) ، وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.98) مما يدل على وجود التفكير الايجابي لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جدول (3) يبين نتائج التعرف على الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات

العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ت	المقاييس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	درجة الحرية	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	مستوى الدلالة
1	الاتزان الانفعالي	1,44	.681	1,76	60	23,21	1.83	معنوي
2	التفكير الايجابي	3.011	1,331					

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (1-60) وبمستوى دلالة 0.05 تساوي 1.96

يبين الجدول (3) نتائج التعرف على الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، حيث بلغ الوسط الحسابي لمقياس الاتزان الانفعالي (1,44) وبانحراف معياري (0.681) ، واما الوسط الحسابي لمقياس التفكير الإيجابي فقد بلغ (3,011) ، وبانحراف معياري بلغ (1,331) ، وقد بلغ معامل الارتباط (1,76) ، في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (23,12) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.96) ، وهذا يدل على ان هناك علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

5-الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

1. وجود اتزان انفعالي لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
2. وجود التفكير الايجابي لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
3. وجود علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

## 5-2 التوصيات

1. دور المؤسسات التربوية ومؤسسات التعليم العالي والأنشطة الطلابية من خلال توفير برامج وأنشطة والفعليات العملية والترفيهية التي تساعد على زيادة الاتزان الانفعالي بما له من تأثير إيجابي على الصحة النفسية للطلاب.
2. اجراء دراسات وبحوث تخص الاتزان الانفعالي وربطها بمتغيرات مؤثرة في حياة الشباب.
3. اعداد دورات تهدف الى تطوير مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات لدى طلبة الجامعة لتنمية قدراته في الحياة العملية .
4. دور وسائل الاعلام من خلال ترسيخ وتعزيز لأساليب إيجابية والتحديد لأساليب المواجهة السلبية.
5. اجراء دراسة تهتم بالتوجه نحو الإيجابية نحو المستقبل والرضا عن الحياة والسعادة.
6. على الجامعات إقامة الدورات والندوات واعداد برامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.

## المصادر العربية والأجنبية

أولاً : المصادر العربية

1. أبو ظاهر ، كامل سالم . (2017) ، العينات الإحصائية ، محاضرات عن الإحصاء الكترونية . psycodzinfo .
2. ابو حطب واخرون ، فؤاد وسيد احمد عثمان وآمال صادق. (2008) ، التقويم النفسي ، ط4 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
3. حنفي ، رشا مصطفى (2021) : التفكير الايجابي وعلاقته بأسلوب حل المشكلات الحياتية لدى طلاب وطالبات الجامعة ، مجلة بحوث العلوم الاجتماعية والانسانية ، العدد الاول .
4. الخطيب والخطيب ، محمد احمد واحمد حامد . (2010) ، الاختبارات والمقاييس النفسية ، ط1 ، عمان ، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع .
5. الدليمي ، عصام حسن ، علي صالح . (2014) ، البحث العلمي - اسسه ومناهجه ، دار الرضوان للنشر والتوزيع، الأردن .
6. دندي ، ايمان رافع (2013) التفكير الايجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى الراشدين في مدارس محافظة دمشق الرسمية (اطروحة دكتوراه غير منشورة) جامعة دمشق - سوريا)
7. الرحمن ، احمد محمد عبد . (2011) ، تصميم الاختبارات ، ط1 ، دار اسامة للنشر والتوزيع ، الاردن.
8. الرؤوف وعيسى ، طارق عبد وايهاب . (2017) ، المقاييس والاختبارات - التصميم - الاعداد - التنظيم، المجموعة العربية للتدريب والنشر ، مصر .

9. الضيبياني ، تحية محمد بشير ، (2023) ، الاتزان الانفعالي وعلاقته باتخاذ القرار لدى بعض طلاب جامعة بني وليد في ضوء بعض المتغيرات لمجلة الافريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الانسانية والاجتماعية ، المجلد الثاني ، العدد الثاني.
10. عمارة ، سمية وبوعيشة ، نورة . (2013) الحوار الاسري وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى المراهقات ، الملتقى الوطني حول الاتصال وجودة الحياة في الاسرة ، جامعة قاصدي.
11. مشعان، وسمية . (2021) ، الاتزان الانفعالي وعلاقته بالضغط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ، المجلد (12)، العدد (36) .
12. الهاللي، جسام محمد منشد. (2013) . التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين، رسالة ماجستير غير منشورة .
13. اليحيائية ، شيخة بنت ناصر . (2021) الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس ، مجلة الفنون والآداب وعلوم الانسانيات والاجتماع ، العدد 65.

#### ثانيا : المصادر الأجنبية

- 1-Barkartry,(1990) The Emotional Response and the emotional equanimity for three religion community in India New Delhi univsty
- 2-، Barkartry) Person,c, Ruch,w.BcevmuN,U. park, N.&.seligman,M.(2007) Strengths of charater,orientation to happiness .and Lif satisfaction.JournaL of ositive psychology.vol2.(nu3),

#### ملحق (1) يبين مقياس الاتزان الانفعالي

ت	الفقرات	البدائل			
		مرتفعة جدا	مرتفعة	متوسطة	منخفضة جدا
1	استطيع ان اسيطر على انفعالاتي امام الاخرين				
2	اشعر دائما بالهدوء الداخلي				
3	اتقبل النقد حتى ولو كان في غير محله				
4	اتقبل آراء الاخرين حتى ولو اعتقدت انهم اقل مني				
5	لا اجد صعوبة في التعبير عما اشعر به				
6	افكر كثيرا قبل القدوم على عمل ما				
7	لا اتردد كثيرا عند اتخاذ قرار				
8	اعتقد انني محبوب جدا من زملائي				
9	لا انزعج كثيرا بالأخبار المؤلمة				
10	يمكنني ان اتغاضى بسهولة عن أخطاء الاخرين				
11	اتقبل رأي الاخرين حتى ولو خالفني الرأي				
12	كثيرا ما اشعر ان زملائي يسخرون مني				
13	اشعر بالهدوء الداخلي والاطمئنان معظم الوقت				
14	افضل الحياة دون قيود				
15	انا راضي تماما عن حياتي ونفسي				

16	يمكنني التحدث في حشد من الناس بسهولة
17	انا متفائل جدا بالمستقبل
18	اشعر انني ناجح في جميع افعالي
19	غالبا اسير وفق خطة
20	استطيع المذاكرة وانا استمع الى الراديو
21	أرى انني استطيع المرونة والتكيف مع المشكلات الحياتية
22	اقضي كثيرا من اللحظات في سعادة
23	اعتقد ان كل يوم جديد يحمل مفاجأة سعيدة
24	ما بقي من عمري سوف يكون اكثر سعادة
25	يستطيع الفرد ان يتغلب على المصاعب مهما كانت

## ملحق (2) يبين مقياس التفكير الإيجابي

ت	الفقرات	البدائل			
		تتطبق علي دائما	تتطبق علي غالبا	تتطبق علي الى حد ما	لا تتطبق علي
1	مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل				
2	بإمكاني ان اتحكم في غضبي بسهولة				
3	مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية				
4	إذا فشلت مرة فسأناجح في المرة القادمة				
5	اتقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين				
6	العمل داخل المدرسة عمل ممتع وجيد				
7	لا انزعج إذا اكتشف احد ان بعلمي شيئا من الخطأ				
8	اعتقد ان الغد أفضل من اليوم				
9	انا افكر بانني سأكون افضل حالا في المستقبل				
10	اعتقد ان حياتي تسير على ما يرام				
11	استطيع ان انجح بما فشلت به سابقاً				
12	اسعى الى جعل حياتي مشوقة				
13	الماضي الذي عشته امر قد انقضى ولا اشعر انه موقف ما				
14	استطيع ان اجعل افكاري منسجمة مع متطلبات موقف ما				
15	توجد لدي اكثر من طريقة لإنجاز الأمور				
16	اعتقد اني محبوب من الآخرين				
17	اعمل والامل يملوني في ما خفي عني من الأمور				
18	ليس من عادتي ان انفعل حتى وان أراد احد اثارتي				
19	اتقبل ذاتي من دون شكوى				
20	أعيش حياة أفضل من غيري				
21	اشعر بالمتعة عند اداني عملي التربوي				
22	انا متسامح مع نفسي ولا الومها كثيرا				
23	املني كبير في المستقبل				
24	اعتقد انني قادر على تحقيق طموحاتي				
25	اؤمن بالفكرة القائلة : بعد العسر يسرا				
26	اعتقد ان علاقاتي الشخصية تنال تقدير الآخرين واحترامهم				
27	اشعر بالسعادة في تحمل مسؤوليات مهنة التدريس				
28	أرى ان حياتي سعيدة وراضية				
29	أشارك الآخرين افرحهم واحزانهم				
30	بيدي ان اجعل حياتي مشوقة ومبهجة				
31	اشعر بانني قريب من زملائي				

32	لا تعوقني المادة وقلة الثروة عن الاستمتاع بحياتي
33	اشعر بالطمأنينة لأنني حققت كثير من اهدافي في الحياة
34	اعتقد بانني موفق فيما أقوم به من عمل
35	انا داعم البحث عن البدائل الجديدة لحل مشكلاتي
36	اعتقد ان مهنتي في التعليم لها مستقبلأ زاهر
37	اعتقد انني موفق في حياتي اليومية
38	اتعاون واتبادل الآراء والمشورة مع الإدارة والزملاء
39	أتوقع الاحسن عادة حتى في الظروف الصعبة
40	استمتع بأداء عملي لانه يتناسب مع طموحاتي
41	بمقدوري التعرف على نقاط ضعفي وتغيرها الى نقاط قوة
42	اتصرف بمشاعر المودة مع زملاني
43	من الأفضل التآني في مواجهة المشكلات من اجل حلها
44	اعتقد انني صبور بعلمي التعليمي
45	اشعر بالرضا لان الأمور تسير في صالحني
46	أتوقع تزايد الشعوري بالأمن والطمأنينة في المستقبل
47	انا راض تماما عما لدي من أشياء وممتلكات
48	يجب على الانسان ان يستوعب مصاعبه كي يتمكن من مواجهتها
49	اشعر بان مهنة التعليم تحقق طموحاتي
50	لا اسمح للخوف ان يضيع اهدافي
51	من السهل علي ان اتفهم المشكلات بين الأشخاص واحل الخلافات بينهم
52	اتسامح بسرعة حتى مع من يخطنون في حقني
53	لا اسمح لأخطائي ان تثبط عزيمتي

ملحق (3) يبين اسماء الخبراء والمختصين الذين تم عرض المقاييس عليهم

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	ا. د. الاع زهير	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	م. د. شيماء عبد مضر	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	م. د. زينب قحطان	مدرس دكتور	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
4	م. د. كمال جاسم محمد	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى - كلية التربية الأساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	م. د. نسيمه عباس صالح	علم النفس الرياضي - ساحة وميدان	مديرية تربية ديالى